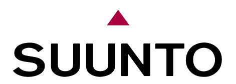
中文

SUUNTO t4

用户指南



时间(Time)模式

日志

所有锻炼的累计数据

在模式之间切换

快捷方式

背景灯

锻炼/速度和距离(Training/Speed and Distance)模式

启动和停止秒表

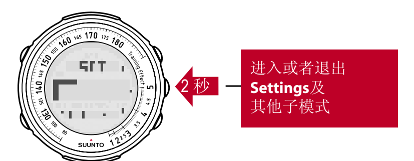
重置秒表

2 sec

在模式之间切换

快捷方式

背景灯



欢迎

欢迎选用Suunto t4 作为您的锻炼顾问。Suunto t4是一款高精度的心率监测器，可以使您从锻炼中获得最大的益处和享受。

Suunto t4具有独特的教练(**Suunto Coach**)功能，它清楚地知道要达到您的个人锻炼目标，需要做些什么。根据您的当前健康水平，每天的锻炼情况以及美国运动医学会(American College of Sports Medicine)的指导，教练会向您推荐最理想的锻炼计划。请参见2.4节了解Suunto Coach功能的更多信息。

Suunto t4还可以显示**锻炼效果(Training Effect)，**这是一种智能化的测量工具，可以实时告诉您锻炼使您的身体状况提升了多少(参见2.3节)。有了锻炼效果功能，您可以**不需要预先设置心率区间**就进行自由锻炼，且保证您进行的每一次锻炼都使您向目标迈进了一步，即使不听从教练的建议。

通过可选的Suunto周边检测设备(POD，Peripheral Observation Devices)，借助无线的无干扰数字传输，还可以得到速度和距离数据。

本用户指南帮助您在锻炼时充分利用Suunto t4。请通读本指南，这样可以使您更具创意地使用Suunto t4。

1. 入门

按钮按照设备背面它们的功能来命名。但是，本指南简化了这些名称，请见下表。

在设备背面的按钮名称	在用户指南中的名称
＋/Lap	UP
Mode	ENTER
-/Light	DOWN
Alt/Back	BACK
Start/Stop	START

在累计(Totals)、日志(Logbook)和教练(Coach)功能中，屏幕上的小箭头表示您可以浏览的按钮。按钮的功能取决于所按时间长短。短按少于1秒，长按超过2秒。在本指南中，用下述符号来表示短按和长按。

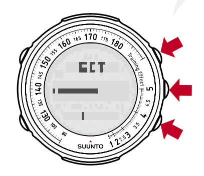
	短按
2 sec	长按

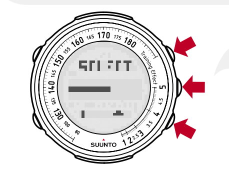
1.1 设置Suunto t4

您第一次在新的Suunto t4上按动按钮时，设备会请您设定一些基本参数。通过UP和DOWN按钮来改变数值，然后按ENTER按钮确认设置，移到下一项。

下图向您说明第一次使用时该如何设置您的设备。







继续完成设置时间、日期、单位以及您的个人设置。之后Suunto t4会进入Time模式，可以开始使用了。

注： *您的最大心率通过公式“210－您的年龄X0.65”来确定，设备会根据您输入的出生日期自动进行计算。如果您已经知道您的实际最大心率，请使用该数值而不是计算得出的数值。*

1.2 活动等级(act class)

重要：您的活动等级(activity class)是您在第一次设置设备时需要定义的一个参数。它指您的当前活动水平。把您的当前活动等级(1－10)输入Suunto t4之后，设备可以提供更精确的卡路里消耗信息。随着您的身体活动量和/或强度的增加，设备会根据您的心率记录自动提高活动等级。在您

进行比较轻松的活动时，您的活动等级不会自动降低，如果您觉得随着时间推移，活动等级降低了，可以手工调低该数值。要确定您的活动等级，请参见下表。

活动描述		**活动等级**
不定期参加休闲运动或高强度的身体活动	尽量避免用劲	0
	散步，日常楼梯使用，偶尔充分锻炼直至呼吸加重或者出汗	1
定期参加休闲运动或需要轻微的体力劳动的工作，比如，园地劳动、越野行走或者中等强度的骑自行车	每周10－60分钟	2
	每周超过1小时	3
定期参加高强度的身体锻炼，比如跑步、健身操班或者高强度的骑自行车	每周少于30分钟	4
	每周30－60分钟	5
	每周1－3小时	6
	每周超过3小时	7
耐力运动员(地区级)	每周5－7小时	7.5
	每周7－9小时	8
耐力运动员(国家级)	每周9－11小时	8.5
	每周11－13小时	9

活动描述		活动等级
耐力运动员(国际级)	每周13－15小时	9.5
	每周超过15小时	10

1.3 Suunto t4 概览

时间(Time)模式



在时间(Time)模式您可以：
－查看时间
－进入log
－进入Totals
－进入Time settings
－改变快捷方式
－连接电脑*

锻炼(Training)模式



在锻炼(Training)模式您可以：
－使用秒表
－查看心率或锻炼效果
－设置锻炼效果目标
－进入Training settings
－改变快捷方式

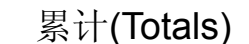
速度和距离(Speed and Distance 模式(前提已与周边检测器配对)



在速度和距离(Speed and Distance)模式您可以：
－查看速度
－查看距离
－设置锻炼效果目标
－进入Speed and Distance settings
－改变快捷方式

注: **要把您的设备连接到电脑，需要一个Suunto周边检测器(SuuntoPC POD)和Suunto软件。*

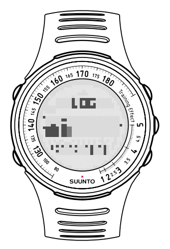
在任何模式下，长按ENTER按钮，您就可以进入该模式的Settings菜单。在Time模式，按START按钮，您可以进入日志(Logbook)功能，按UP按钮可以进入累计(Totals)功能。下图说明了各个子模式的作用。


累计(Totals)



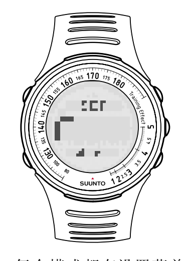
在累计中，您可以查看某段时期的累计数据：
－本周
－上周
－上6个月

日志(Logbook)



在日志功能中，您可以查看过去15次活动的：
－锻炼效果
－时长
－消耗的卡路里
－平均心率
－最高心率
－在区间或限制之内和之外花的时间

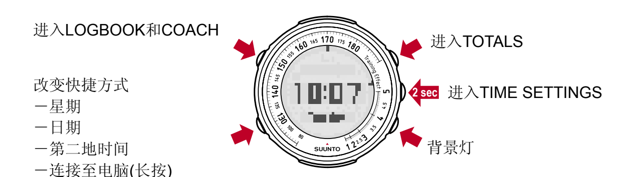
设置(Settings)菜单



每个模式都有设置菜单，您可以定义该模式的相关参数。

1.3.1 时间(Time)模式

通过本节您可以了解在时间模式下各按钮的功能。这可以帮助您开始使用Suunto t4的基本功能。此外，您还可以知道快捷方式的选项，在屏幕的最下行。



背景灯

在任何模式下，在任何时候短按DOWN按钮都可以激活背景灯。如果您希望在Settings、Logbook或Totals中使用背景灯，必须在进入这些功能之前激活它。

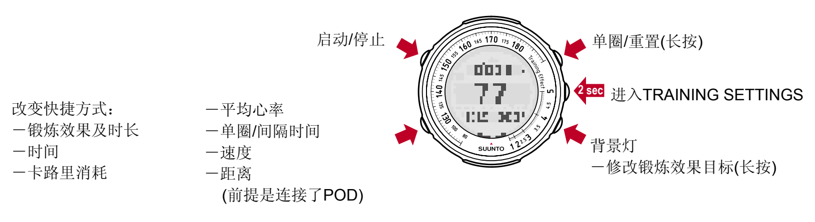
闹钟催醒

只有BACK按钮可以关闭闹钟；按其他任何按钮会激活催醒功能，将保持5分钟。催醒功能可以激活12次，之后闹钟将关闭，直到下一天设置的闹钟时间到临。



1.3.2 锻炼(Training)模式

通过本节您可以了解在锻炼模式下各按钮的功能，以及在屏幕最下行的快捷方式的选项。



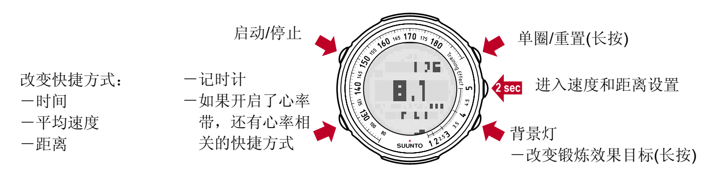
在Training模式按START按钮可以使用秒表功能，在最上面一行显示。您用秒表计时的锻炼期间的信息，比如心率和卡路里消耗，会保存在Totals和Logbook功能中，事后可以查看。**因此，每次开始锻炼的时候，您都应该启动秒表，并且确认您有心率测量数据。**



秒表运行过程中，您最多可以记录99个单圈时间(lap time)，前50个可以按UP按钮保存在存储器中。

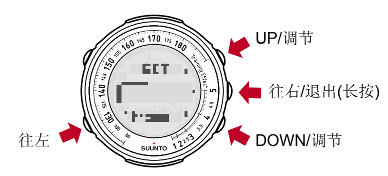
1.3.3 速度和距离模式(Speed and Distance)

配对了Suunto t4和可选的速度和距离POD之后，您就可以使用速度和距离模式了。本节介绍速度和距离模式下各按钮的功能。



1.3.4 设置(Settings)

浏览Settings菜单项非常简单。通过闪动的空格的位置，您可以确切知道自己在Settings菜单中的位置。



下表列举了不同的Settings参数以及在其中您可以定义的选项。

时间模式设置

符号	设置	选项						
	闹钟（Alarm）	闹钟：on/off	闹钟时间：小时/分钟					
	时间（Time）	时间：小时/分/秒	第二地时间：小时/分					
	日期（Date）	日期：年/月/日						
	个人设置(Personal)	体重(Weight)	身高(Height)	活动等级（Activity Class）	最大心率（Max heart rate）	性别（Sex）	出生日期（Date of Birth）	
	总体设置(General)	音效(Tones）:on/off	心率：bpm/%	身高：cm/ft	体重:kg/lb	时间：12h/24h	日期：ddmm/mmdd	速度(Speed)：km/小时，mph,时间/km,时间/英里

锻炼模式设置

符号	设置	选项						
	心率区间（Heart rate zones）	区间1: 低/高 (Lower/upper)%	区间2： 高 (Upper)%	区间3： 高(Upper) %				
	心率限制（Heart rate limits）	心率限制： on/off	最低限制（Lower limit）	最高限制（Upper limit）	报警（Alarm）：on/off			
	间隔（Interval）	间隔1： on/off	间隔1： 分/秒	间隔2： on/off	间隔2： 分/秒	热身(warm up)： on/off	热身(warm up)： 分/秒	
	配对周边检测器(Pair a POD)	配对：心率带（heart rate belt）/足部周边检测器(Foot POD)/自行车周边检测器(Bike POD)/GPS周边检测器(GPS POD)						
	总体设置(General)	音效（Tones）： on/off	心率： bpm/%	身高（Height）： cm/ft	体重（weight）: kg/lb	时间（Time）： 12h/24h	日期（Date）： ddmm/mmdd	速度（Speed）： km/小时， mph, 时间/km, 时间/英里

速度和距离模式设置

符号	设置	选项						
	Autolap（自动记次）	Autolap: on/off	Distance(距离)					
	速度（Speed）	限制（Limits）: on/off	最低限制（Lower limit）	最高限制（Upper limit）				
	Calibrate (校准)	校准:Foot POD/Bike POD						
	Pair a POD(配对自行车周边检测器)	配对:心率带、Foot POD、Bike POD、GPS POD						
	总体设置 (General)	音效（Tones）：on/off	心率：bpm/%	身高（Height）：cm/ft	体重（weight）: kg/lb	时间（Time）：12h/24h	日期（Date）：ddmm/mmdd	速度（Speed）：km/小时，mph, 时间/km, 时间/英里

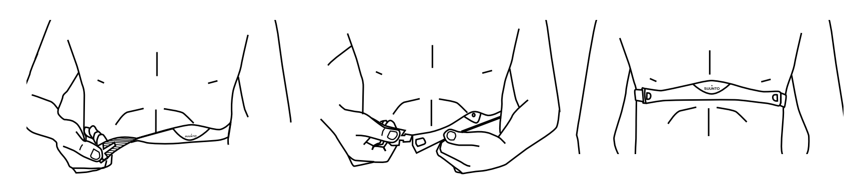
关于如何设置这些参数，请参见2.2节，设置。

2. 锻炼之前

2.1 心率传送带以及速度和距离POD

2.1.1 戴上心率传送带

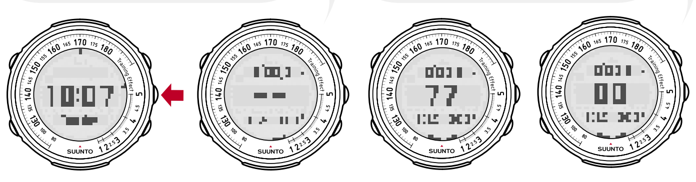
心率传送带是Suunto t4功能的核心部分，因此您应该知道如何正确穿戴它，这非常重要。



为了确保设备准确无误的使用，我们建议您直接接触皮肤戴上心率传送带。

- 在锻炼期间，电极必须是湿的。稍微抬起传送带，使其离开您的胸部，然后弄湿接触皮肤一侧的电极区域。
- 检查一下湿润的电极区是否紧贴着您的皮肤，商标是否在正上方。
- 进入Training模式。(在您进入Training模式之前，不能看到心率数值。)

每次进入Training模式或者启动秒表时，您的Suunto t4都会自动搜索来自心率传送带或配对的速度和距离POD的信号。



设备一旦发现信号，您的心率或者速度和距离信息就会显示在屏幕中间。

注： *关于如何配对和校准可选的速度和距离POD的详细介绍，请参见POD的用户指南。*

心率信号故障排查

如果您看不到心率信号或者失去了信号，请按照如下步骤来解决问题。

- 退出，然后重新进入Training模式。
- 检查一下您是否正确穿戴了心率传送带。(请见2.1.1节。)
- 确保传送带背面的电极微湿。
- 如果您已经用心率传送带用了一段时间，电池可能需要更换了。关于如何更换传送带电池的说明，请见第5章。

2.1.2 无线速度和距离周边检测器(Wireless speed and distance POD)

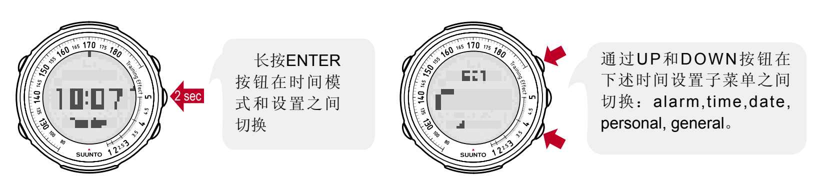
可选的无线速度和距离周边检测器轻便、易于操作且精确。由于这些设备(Suunto足部周边检测器, Suunto自行车周边检测器, Suunto GPS 周边检测器)互不相同，它们的用户指南也不相同。请阅读用户指南了解设备使用的详细信息。把速度和距离POD与Suunto t4进行配对和校准了以后，您就可以使用Speed and Distance模式，以及与速度和距离相关的控制功能和信息了。

2.2 设置(Settings)

在开始正式使用Suunto t4之前，您有必要先花一点时间来设置Suunto t4，以让它适应您的个性化需求和偏好。如果您已经根据第一章的内容完成了这些设置，可以跳过本章直接到第三章。

2.2.1 时间(Time)模式设置

下图说明如何进入Time模式的Settings菜单及其不同选项。



注: *记住，通过导航助手上的闪动条，您可以知道自己在Settings菜单的当前位置*

闹钟设置(Alarm)

在Alarm菜单，您可以打开或关闭闹钟，设置闹钟时间。按Enter按钮确认设置，同时进入下一菜单项。

时间设置(Time)

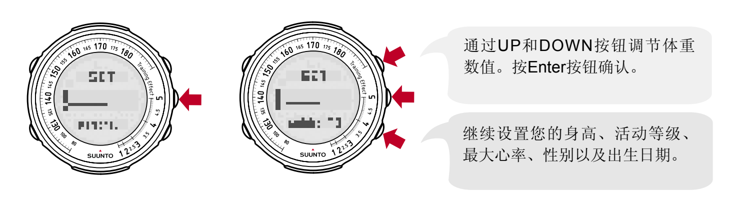
在Time菜单下，您可以设置时间和第二地时间。按Enter按钮确认设置，同时进入下一菜单项。

日期设置(Date)

在Date菜单下，您可以设置日、月、年。按Enter按钮确认设置，同时进入下一菜单项。

个人设置(Personal)

在Personal菜单下，您可以输入个人信息，如体重、身高、活动等级、最大心率、性别以及出生日期。按Enter按钮确认这些输入，同时进入下一菜单项。



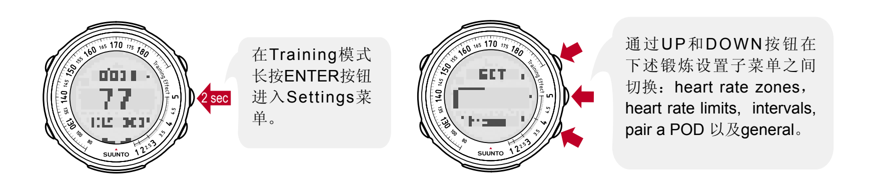
注： *关于活动等级的介绍，请见1.2节“活动等级”中的表格。*

总体设置(General)

在General菜单下，您可以打开或关闭按键音，选择信息显示的单位和格式。按Enter按钮确认这些输入。

2.2.2 锻炼(Training)模式设置

下图说明如何进入锻炼模式Settings菜单及其不同菜单项。



心率区间(Heart rate zone)设置

在Heart Rate Zone菜单，您可以定义3个心率区间，打开或者关闭音效。3个心率区间在锻炼时非常有用，可以记录您的锻炼时间多少是在特定的心率区间内的，或者您希望给自己足够长的热身时间，或者为了燃烧脂肪而使您的心率保持在一个最佳的水平。

锻炼结束之后，您可以查看本次锻炼在各个区间内的时间。每个区间代表一个心率范围，以您的最大心率的百分之几来表示(根据您在Personal设置中输入的年龄计算得出)。按ENTER按钮确认设置，同时进入下一菜单项。

区间1－3的默认心率分别是您的最大心率的60－70％、70－80％和80－90％，但是，如果您正在进行专门设计的锻炼计划，请输入根据您的个人目标专门定制的区间数值。下表列举了在各个默认区间内锻炼的益处。

心率区间	**默认设置**	**主要益处**
区间1 （健身区）	最大心率的60－70％	提高您的基础耐力，帮助您从更艰苦的锻炼中恢复过来。 也可用于控制体重。
区间2 （有氧区）	最大心率的70－80％	提高您的有氧耐力。如果您正在锻炼耐力，这是优选的区间。
区间3 （极限区）	最大心率的80－90％	提升您的最大有氧耐力以及乳酸耐受能力（无氧极限）－表示您的最大忍耐力将有所提高，您将更能够抵抗疲劳。

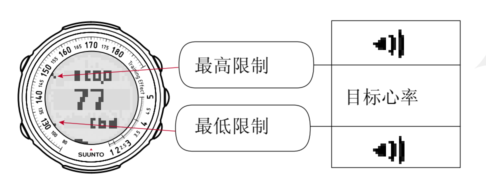
注： *心率区间的默认值参照了美国运动医学会对锻炼处方的方针。*

在进行心率水平变化很大的锻炼时，比如在山区骑自行车，平均心率也是一个很有用的数据。在这种情况下，目标区间限制不如平均心率实用。

心率限制(Heart rate limit)设置

在Heart Rate Limit菜单，您可以打开或关闭心率限制，设定最高和最低限值，打开或关闭心率报警。设置心率限制可以帮助您保持在设定的心率范围内，这可以与您的锻炼目标保持一致。

在锻炼时，您的实时心率会显示在屏幕中间。如果选择了平均心率快捷方式，您每圈的实时平均心率会显示在底部，或者是每分钟的心跳次数，或者是最大心率的百分比。在Settings菜单，您可以设置报警，在您超过设定的最高心率或低于设定的最低心率时通知您。



启用了限制报警后，在您的心率超过了最高值或者低于最低值时，Suunto t4会警告您。警报声将一直保持，直到您回到目标心率范围内。

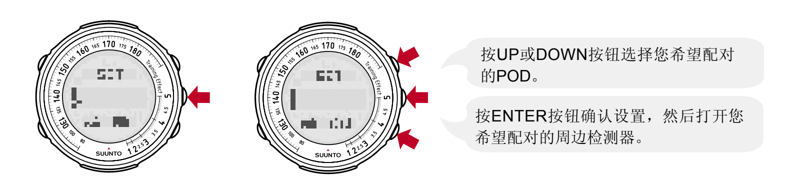
通过检查您的平均心率，您可以调整自己的锻炼强度，使锻炼得到最好的效果。

间隔(Intervals)设置

在Intervals菜单，您可以打开或者关闭间隔1和间隔2，以及设定它们的时间。您还可以打开或者关闭热身定时器，设定时间。按Enter按钮确认设置，同时进入下一菜单项。

周边检测器配对设置(Pair a POD settings)

在Pair a POD菜单，您可以把Suunto t4与您的心率传送带、Suunto PC POD、Suunto Foot POD、Suunto Bike POD或者Suunto GPS POD进行配对。



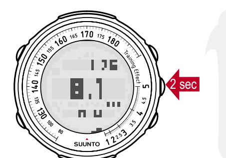
注： *配对完成之后，进入时间模式或者重新进入锻炼模式，查看周边检测器读数。*

总体(General)设置

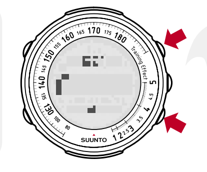
关于总体设置，请参见2.2.1节时间模式设置。

2.2.3 速度和距离(Speed and Distance)模式设置

下图简要说明了该如何进入速度和距离模式的设置菜单及其不同选项。



在速度和距离模式长按ENTER按钮进入速度和距离设置菜单。



按UP和DOWN按钮在下述速度和距离设置子菜单之间切换：autolap, speed, calibrate, pair a POD以及general。

自动记次(Autolap)设置

在Autolap菜单，您可以打开或者关闭自动记次功能，以及设置每圈的距离。当自动记次功能已经启用，且您有一个已经配对的速度和距离周边检测器时POD，设备将发出嘟声，然后显示每圈的总距离、平均单圈速度以及单圈时间，数据只显示5秒钟。

速度(Speed)设置

在Speed菜单，您可以打开或者关闭速度限制，以及定义最高和最低速度限制值。

校准(Calibrate)设置

在Calibrate菜单，您可以校准Suunto Foot POD或Suunto Bike POD。校准POD的另一种方法是使用POD的同时，跑或者骑一段已知的距离，比如说10公里。如果完成这段距离之后，您没有重置秒表，您可以用设置菜单来纠正显示的距离，例如，9.6公里。然后，设备会相应地更新校准值。虽然Calibrate菜单中也包括GPS POD，但是校准不会影响GPS POD的测量。只有在不同自行车有两个Bike POD时，您需要校准。这时，您可以把其中一个配对为GPS POD，以跟Bike POD一样的方式使用校准功能。

配对POD设置(Pair a POD settings)

关于配对周边检测器设置的介绍，请参见2.2.2节锻炼模式设置。

总体(General)设置

关于总体设置，请参见2.2.1节时间模式设置。

2.3 锻炼效果(Training Effect)

Suunto t4的独特功能之一是能够记录和显示锻炼效果。Suunto首创的用锻炼效果(TE)以1到5的简单等级来表示有氧锻炼对您的健康产生的效果，可以让你实时了解每次健身锻炼的提高水平。有了锻炼效果功能，您可以确保每次锻炼都可以获得预想的效果。

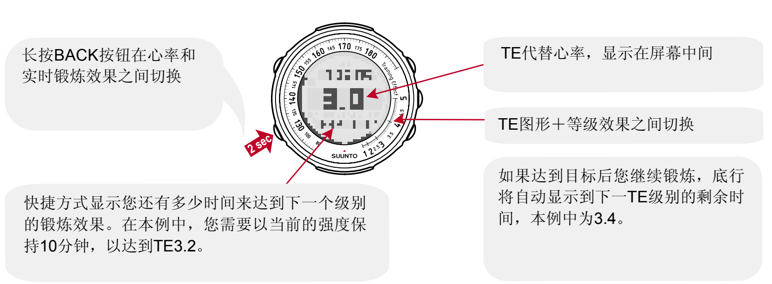
请注意锻炼区间(training zone)(暂时的锻炼强度)和锻炼效果(锻炼的总负荷)之间的区别。对于区间锻炼，在整个锻炼过程中，您都努力使心率保持在某个水平，而对于锻炼效果，只需要在锻炼过程中达到期望的TE值一次。

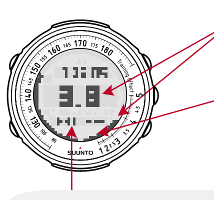
测量的TE	**描述**	**锻炼效果**
1.0 - 1.9	小幅TE	提升恢复能力（短时训练），或培养基础耐力(超过1小时的锻炼)。对于燃烧脂肪非常有效。但不适用于提高最高成绩。
2.0 - 2.9	保持TE	保持有氧健康。为将来更艰苦的训练打基础。对提高最高成绩仅有微小的作用
3.0 - 3.9	提高TE	如果每周重复2－4次，可以提升有氧健康。不需要特别的恢复。

4.0 - 4.9	显著提高TE	如果每周重复1—2次，可以快速提升有氧健康。需要一些简单的锻炼（TE1—2）来恢复。
5.0	超标TE	如果事后容许充分的恢复，可以大大提升有氧健康。恢复的要求很高。如果重复太频繁，会增加训练过度的风险。

在监测您的锻炼效果时，您无需再保持在预设的心率区间内，因为TE显示锻炼的实际效果，不受您的具体心率的影响。这样，在朝期望的结果努力的过程中，您可以不受区间报警的限制。

Suunto t4以两种方式显示锻炼效果。屏幕右下方以图形显示。它也在屏幕中间显示为一个数字，代替心率的读数。每次锻炼的TE值取本次锻炼达到的最高数字(1.1到5.0)。最高的TE值可以在图形上看到。如果在低强度锻炼一段时间之后，您希望进一步提高锻炼效果，就需要更努力锻炼来提高最高值。





本次锻炼中目前为止达到的锻炼效果：3.8(提高中)

最高水平。如果低强度训练保持了一段时间，您的当前水平会比较低。为了在本次锻炼中使TE超过3.8，您应该增加强度，这样图形中的最高值会提高。

底行：下一TE级别为4.0，但是以当前的强度，您不可能达到。(时间指示符-:-表示您应该提高强度来达到目标。)

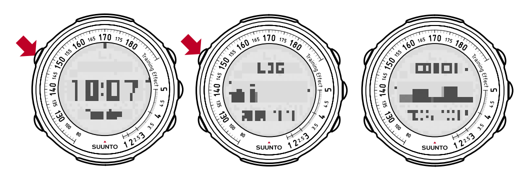
欲了解锻炼效果的更多信息，以及如何通过它来提升您的锻炼，请从www.suunto.com/training下载Suunto锻炼指南(Suunto Training Guidebook)。



运用与锻炼效果功能的心跳分析技术由Firstbeat科技有限公司提供支持。

2.4 Suunto 教练(Coach)

Suunto Coach是您的私人健身顾问。根据您的当前健康水平以及过去一周的锻炼情况，它可以给您制定接下来5天的最佳锻炼计划。在锻炼计划(处方)制定上，Suunto教练功能遵循美国运动医学会的指导方针，确保您的锻炼安全而有效，使您朝着锻炼的目标努力。您可以在Logbook功能按START按钮来进入Coach功能。



2.4.1 初始设置

Suunto Coach需要的唯一初始信息是您的当前活动等级。第一次设置设备时会要求您输入，请见1.1节。您也可以在时间模式设置菜单的Personal菜单中修改它，请见2.2.1节。即使您的活动等级不完全正确，只要您开始使用Suunto t4了，Suunto教练功能就可以在几周后确定正确的级别。为了使Suunto教练功能正确地工作，您应该经常把锻炼情况记录到Suunto t4。

2.4.2 锻炼计划

计划包括6个级别：针对初始者的初级，4个包括不断增加的锻炼量和强度的提高级别以及1个为主动耐力运动参与者而设的维持级别。Suunto教练功能根据您的活动等级设定您的锻炼计划的初始级别。从初始级别开始，Suunto教练带您提高成绩，完全根据您每天的情况适时调整。

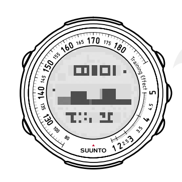
计划级别	级别描述	时间/周	锻炼时长	总数/周
1	初始阶段	3	25－35分钟	1.5小时
2	提高阶段1	3	25－35分钟	1.5小时
3	提高阶段 2	4	30 - 60 分钟	3 小时
4	提高阶段 3	4	45 - 60 分钟	3.5 小时
5	提高阶段 4	5	45 - 75 分钟	6 小时
6	维持阶段	4 - 5	30 - 75 分钟	3.5 - 6 小时

Suunto教练功能可以判断出您已经完全达到了某个健康水平，可以进入下一个计划级别。为了确保安全和持续的进步，每个级别要求至少持续4周时间。请注意，虽然锻炼计划与活动等级密切相关，但是两者仍是不同的。当您进入Coach教练界面时，您的活动等级和计划级别都会显示。

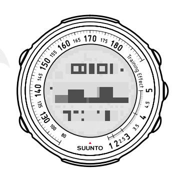
2.4.3 锻炼过程

Suunto教练功能会生成接下来5天的锻炼计划。计划将保持锻炼和休息之间的平衡，简单和艰巨，长时间和短时间锻炼之间的变换，以便您得到最大的进步。

每次锻炼都有一个目标锻炼效果和一个推荐的时长。接下来五天的锻炼效果目标在Coach教练屏幕的中间以条状图形显示。要查看接下来几天的具体建议，可以按UP和DOWN按钮来移动。



Coach屏幕以2秒的间隔在锻炼效果目标和时长之间切换



如需要启用Suunto教练功能的建议作为您的目标锻炼计划，按ENTER按钮，然后再按START按钮开始锻炼。Suunto t4开始指导您在建议的时间内实现目标锻炼效果Training Effect。关于锻炼时可提供的指导，请见第3章。

虽然Suunto教练功能提供关于强度和时长的建议，但实际的锻炼并不受严格的限制。为了实现每次锻炼的目标，您可以选择高一点或者低一点的强度进行锻炼，锻炼的时间也可长可短。但是，要记住的是，增进健康需要耐心，基于您自己的锻炼历史记录，Suunto教练功能给出的锻炼建议是最优化的进步过程。

2.4.4 计划自动调整

Suunto教练功能会根据您的实际锻炼情况自动更新锻炼计划。它会注意到您上次的锻炼效果是高于还是低于目标，然后相应地修改下一次锻炼的目标。如果您决定做其他事情，而不是推荐的锻炼，或者希望在锻炼中有更长的休息时间，计划可以继续调整。

遵守Suunto Coach的建议，或者至少定期查看它的建议，可以确保您的锻炼总是有最佳的节奏和强度。Suunto教练功能可以给您带来信心，您正在进行正确的锻炼，以安全且系统的方式实现着您的锻炼目标，这也使得锻炼更加有趣。请尽情享用它吧!



运用于Suunto Coach教练功能适应性锻炼计划功能的心跳分析技术由Firstbeat科技有限公司提供支持。

3. 锻炼

根据您的喜好设置好了Suunto t4之后，就可以出去开始锻炼了。关于锻炼以及如何获得最好效果的详细介绍，请从www.suunto.com/training下载Suunto锻炼指南(Suunto Training Guidebook)。

在锻炼时有4种不同的方式来使用Suunto t4：遵守锻炼计划、手工调整锻炼计划、不设目标的锻炼以及使用速度和距离显示模式。

3.1 遵守锻炼计划

如果您正按照Suunto t4教练功能设计的一个锻炼计划在进行锻炼，设备将为您提供指导，帮助您在锻炼时在建议的时间内达到锻炼效果目标。在Coach教练功能按ENTER按钮，进入Training模式。然后按START按钮开始一次指导之下的锻炼。

按START按钮开始按指导进行锻炼

按ENTER按钮设置受指导的锻炼一您会进入Training模式

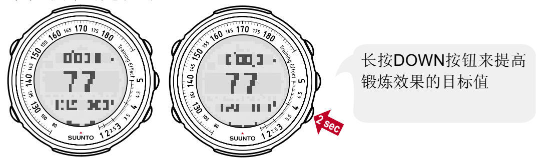
锻炼的秒表和计时器启动一随时告知您，还需要锻炼多久来达到锻炼效果目标。

在锻炼模式，会提供下述信息和指导，如果您的锻炼强度太高或者太低了。

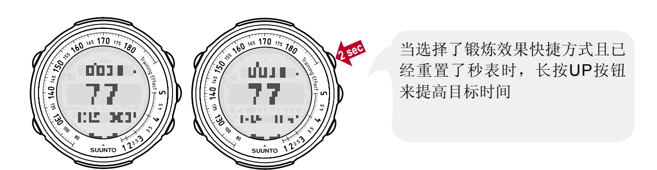


3.2 手工调整锻炼计划

在显示锻炼效果快捷方式时，长按DOWN按钮，您可以提高锻炼效果的目标值。这可以自动更新本次锻炼的建议时长。

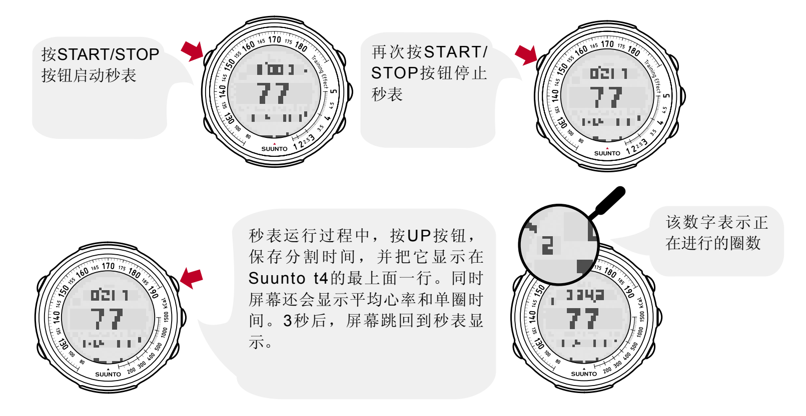


秒表重置之后，您可以长按UP按钮来修改目标时间。



3.3 不设目标的锻炼

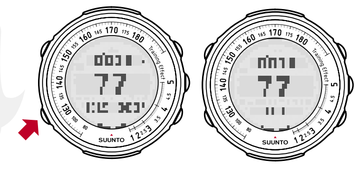
在Training模式按START按钮可以激活秒表，在顶行显示。您用秒表计时的锻炼期间的信息，比如心率和卡路里消耗，会保存在Totals和Logbook功能中，事后可以查看。**因此，每次开始锻炼的时候，您都应该启动秒表，并且确认您有心率测量数据。**



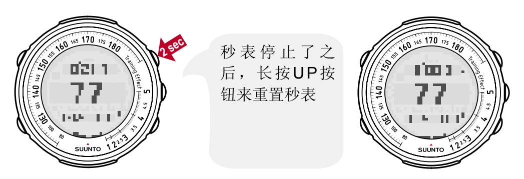
在锻炼过程中，秒表在屏幕中间或者显示实时的锻炼效果Training Effect，或者显示心率。您可以长按BACK按钮在两者之间切换。

秒表运行时显示的信息取决于设备的参数设置以及是否连接了速度和距离POD。显示在屏幕最底行的默认快捷方式为锻炼效果目标。

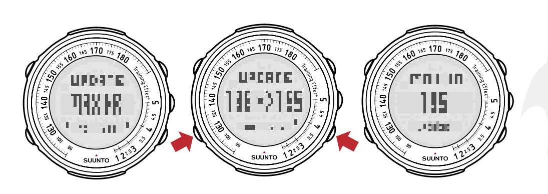
按BACK按钮改变屏幕底部的快捷方式。有些快捷方式只有连接了速度和距离POD时才会显示。



秒表停止了之后，您可以长按UP按钮来重置秒表，如下图所示。



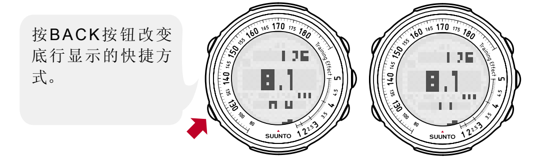
如果最近一次锻炼的最高心率超出了Personal中设定的最高心率，重置秒表之后，Suunto t4会问您是否需要更新您的最大心率值。



如果您想更新最大心率，就按DOWN按钮。按BACK按钮则不更新您的最大心率，直接回到锻炼模式。

3.4 使用速度和距离显示模式

在锻炼时，速度和距离(Speed and Distance)模式可以提供额外的信息，帮助您监测和调整锻炼。顶行显示距离信息，中间一行显示速度信息，(显示格式依据General的设置)，底行将依据所选的快捷方式显示不同的信息。



注： *如果自动记次(Autolap)功能关闭，显示的平均速度指从上一圈开始之后的平均速度，单圈时间指从上一圈开始之后的时间。*

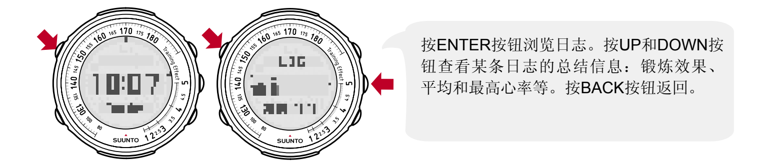
4. 锻炼之后

锻炼结束之后，Suunto t4可以为您提供关于您的表现的详细信息。本节我们将介绍Totals和Logbook功能，以及Suunto在线锻炼社区，www.suunto.com/training。

4.1 锻炼日志(Training Logbook)

锻炼结束之后，您马上想做的事情之一就是回顾本次锻炼中记录的所有数据。您可以知道自己的锻炼效果、最高心率、平均心率、燃烧掉的卡路里、速度和距离信息(如果使用了速度和距离

POD)，在Logbook子模式有更多信息。在时间模式按START按钮可以打开日志功能。您可以按DOWN、UP、ENTER和BACK按钮来浏览菜单。



根据您在锻炼时选择了打开还是关闭心率限制或心率区间，日志将显示与心率区间或心率限制有关的信息，如果您选择了关闭或者锻炼效果低于1.1，则两者都不显示。

日志将保存您过去15次锻炼的所有信息。保存了15条日志之后，最新的记录会覆盖最早的记录。您不能删除或修改存储器中的日志。

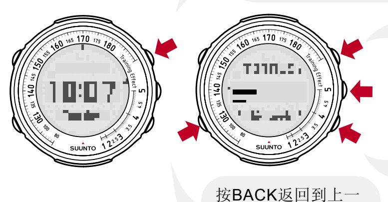
如果您对更详细、长期的分析有兴趣，您可能会对Suunto的电脑软件感兴趣。通过它，您可以查看用Suunto t4进行的所有锻炼的详细图片、统计数据以及图形化显示。详情请参见www.suunto.com/training。

4.2 锻炼累计(Training Totals)

除了过去15次锻炼的详细信息，Suunto t4还储存了本周(周一到周日)、上周和过去6个月的累计数据。可以在Totals子模式查看这些数据，在Time模式按UP按钮可以打开该子模式。

在Totals子模式时，通过UP和DOWN按钮选择您希望查看的时间段。ENTER和BACK按钮用来查看不同的累计数值，比如锻炼效果总数、卡路里消耗总数以及距离总数。下图介绍如何浏览Totals菜单。

在Time模式按UP按钮查看锻炼累计数据。
长按ENTER退出Totals。



按ENTER按钮浏览本周的锻炼累计：锻炼次数、锻炼时间，卡路里等。

在每一屏中，按UP和DOWN按钮可以在本周、上周、以及过去6个月每月的视图之间进行切换。

按BACK返回到上一屏。

注： *如上图所示，在锻炼效果累计的周视图中，每一点代表15分钟的锻炼。在月视图中，每一点代表一小时的锻炼。*

查看了数据之后，您可以长按ENTER按钮或BACK按钮退出Totals。

4.3 Suunto 锻炼世界(Training World)

Suunto Training World是Suunto的专业锻炼网站，旨在帮助各个水平的运动员和健身爱好者实现他们的目标。该网站将是您的完美锻炼伙伴，包括跑步、骑自行车、有氧操、钓鱼、步行以及全套的耐力和团体运动。

无论您是在为马拉松而努力，还是志在减肥或者想拥有健康的心脏，Suunto Training World都可以为您提供宝贵的技巧提示、最新的资讯以及鼓励。

请访问www.suunto.com/training。了解最新的Suunto锻炼产品，收集锻炼技巧，参与讨论，获取锻炼方面的最新资讯，还可以分享Suunto 形象大使的故事

5. 保养和维护

Suunto t4是一种高精度的仪器。遵照以下几点常识，您可以最大化设备的使用寿命。如果您的Suunto t4确实需要维修，您可以把它带到最近的Suunto维修点。本节介绍更换Suunto t4和传送带电池的步骤。

5.1 总体说明

- 只进行本指南中介绍过的操作。
- 切勿私自拆卸或者维修您的Suunto t4。
- 避免Suunto t4遭受震动、坚硬和尖锐的物体、高热或者长时间的阳光直射。
- 不用时请把Suunto t4放置在干净且干燥的室内温度环境下。
- 为了避免刮伤表面，请勿将设备放在包的底部或其他可能接触坚硬物体的地方。

- 您可以用热水略微弄湿的布把Suunto t4擦干净。如果有顽固污渍或印迹，可以涂抹温和的肥皂。
- 不要让Suunto t4接触刺激性化学品，如汽油、清洁溶剂、丙酮、酒精、杀虫剂、粘合剂以及油漆，这些会损坏设备的密封、外罩以及磨光。

5.2 防水

根据ISO2281标准(www.iso.ch)，Suunto t4在深度30米/100英尺之内防水，传送带在20米/66英尺内防水。这表示您可以在游泳和其他水上活动时使用Suunto t4，但是请不要在呼吸器潜水或自由潜水时使用它。

为了保持防水性能，也是确保保修有效，我们强烈建议由授权的Suunto服务人员来完成除电池更换之外的一切维护。

注： *在游泳或者接触水时，切勿推动按钮。设备浸在水中时按动按钮会使设备出现故障。*

注： *即使Suunto t4和传送带都是防水的，由于无线电信号在水下不能传播，因此Suunto t4和传送带之间无法通讯。*

5.3 更换电池

Suunto t4使用3V锂电池，型号CR2032。在每周平均锻炼4小时的情况下，电池寿命大约为12个月。您每周锻炼的时间越多，电池的寿命就越短。

注： *为了降低火灾或者烧伤的风险，请勿压碎、刺破电池，或者把用过的电池扔到火里或水里。只更换注明生产厂家的电池。妥善处置或回收用过的电池。*

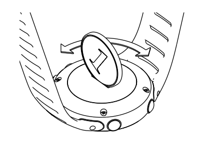
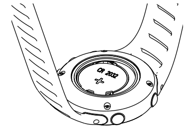
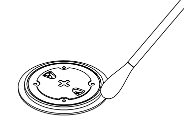
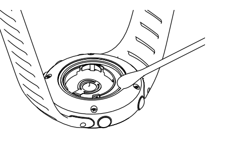
5.3.1 更换Suunto t4的电池

建议您到我们指定的经销商或商店更换SUUNTO产品专用电池，更换电池的步骤：

1. 用一枚硬币打开设备背面的电池盒。确保O环及所有表面干净且干燥。
2. 取出旧电池。
3. 把新电池放入电池盒，正极朝上。
4. 轻轻滑动电池，使其接触边上的接触座，确保电池没有脱离或者弯离正确的位置。
5. 更换盖子时，用拇指逆时针小心转动盖子，使螺纹对齐。盖子应该一开始就很容易转动，无需用力。如果开始时您就必须用力，表示螺纹没有对齐，或者可能被损坏了。
6. 用大小合适的硬币完成最后的紧固。

注： *盖子旋紧了之后，盖子上的标记可能对不齐了。如果旧的盖子没有坏，则无需更换。*

注： *如果电池盒盖的螺纹损坏了，请把设备送往Suunto授权的维修网点进行维修。*

注： *电池更换时请务必小心，以保持Suunto t4的防水性能。草率的电池更换可能会使保修失效。*

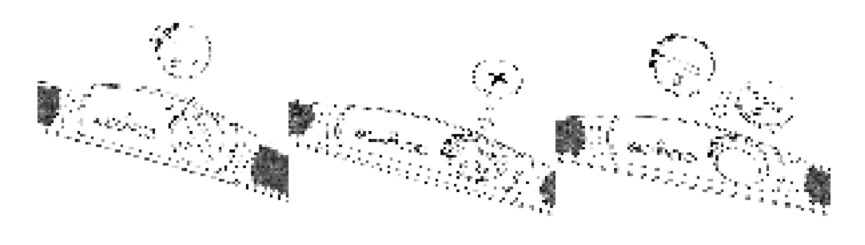
注： *频繁使用背景灯会大大缩短电池的使用时间。*

5.3.2 更换心率传送带的电池

心率传送带电池的平均使用寿命为理想温度情况下300小时。如果心率传送带开启时Suunto t4收不到信号，您可能需要更换电池了。

建议您到我们指定的经销商或商店更换SUUNTO产品专用电池，更换电池的步骤：

1. 用一枚硬币打开传送带背面的电池盒盖。确保O环及所有表面干净且干燥。请勿拉直O环。
2. 取出旧电池。
3. 把新电池放入电池盒，正极朝上。
4. 使O环位置正确，然后更换电池盒盖。



注： *我们建议您在更换电池的同时更换电池盖及O环，以确保传送带干净防水。更换的盖子随同更换的电池提供。*

注： *心率传送带的电池盖和Suunto t4的不能互换。*

6. 技术规范

总体

- 工作温度：-20˚C到+60˚C/-5˚F到+140˚F
- 存放温度：-30˚C到+60˚C/-22˚F到+140˚F
- 重量：45克/50克/60克(取决于带子)
- 防水：30米/100英尺(ISO 2281)
- 用户可更换的电池CR2032

日历时钟

- 辨析率：1秒，程序设置到2050年

秒表

- 秒表范围：99小时。单圈时间范围：99小时。单圈/分割时间：50/日志记录
- 辨析率：0.1秒

心率数据

- 显示范围：30－240bpm
- 心率限制：30－230bpm
- 百分比显示的最大心率：240bpm

传送带

- 防水：20米/66英尺(ISO2281)
- 重量：61克
- 频率：2.465GHz，与Suunto ANT兼容
- 传输范围：10米/30英尺内
- 用户可更换电池：CR2032

7. 知识产权

7.1 版权

本出版物及其内容归Suunto芬兰公司所有，仅供其客户使用，用以获取关于Suunto t4产品使用的知识和关键信息。未经Suunto芬兰公司的书面许可，不得出于其他任何目的使用或者分发本指南的内容，和/或进行交流、泄漏或者复制。

虽然我们竭尽所能确保本文档的内容完整准确，我们无法以任何方式保证其准确性。手册内容随时可能更改，不再另行通知。最新版本的文档可以从www.suunto.com下载。

7.2 商标

Suunto、Suunto t4、Replacing Luck、它们的标识以及其他Suunto品牌商标和名称均为Suunto芬兰公司已注册或尚未注册的商标。公司保留所有权利。Firstbeat以及Analyzed by Firstbeat是Firstbeat科技有限公司的已注册或未注册的商标。公司保留所有权利。

7.3 专利声明

本产品受下述专利、专利申请及其相应国家权利的保护：US 11/432,380、 US 11/181,836、US 11/169712、FI20065147、US11/154,444、US10/523,156、US10/515,170以及EU 设计000528005－0001/000528005-0010。

8. 免责声明

8.1 用户的责任

本产品仅供休闲使用。切勿用Suunto t4 来代替要求专业或者实验室级精确度的测量工具。

8.2 警告

如果您戴着起搏器、自动减颤器或其他植入的电子设备，使用心率传送带的一切后果自负。在使用心率传送带之前，我们建议在医生的指导下进行一次锻炼测试。这可以确保起搏器和传送带同时使用的安全性和可靠性。

锻炼可能潜在风险，尤其对于那些久坐的人。我们建议您在开始定期锻炼计划之前先咨询您的医生。

8.3 CE

使用CE标记说明产品符合欧盟EMC 89/336/EEC和99/5/EEC指令。

8.4 ICES

[B]类数字设备符合加拿大ICES－003标准。

8.5 责任范围以及ISO9001合规

如果本产品因为材料或者制作工艺的缺陷而不能使用，在购买之日起2年内，Suunto芬兰公司将免费为您维修或更换零部件或者退换新产品。该保修条款仅适用于原购买者，且仅适用于在保修期内正常使用时因材料或者工艺的缺陷而导致的故障。

保修不包括电池、替换电池，以及由于意外事故、滥用、粗心、误用、改动或者修改产品，或者在公开说明的范围之外使用产品，以及其他任何不在保修范围内的原因造成的损坏或故障。

除了上述内容之外，没有其他货品质量保证。

Suunto芬兰公司及其子公司在任何情况下不对因使用本产品或者没有能力使用本产品而造成的意外或者伤害结果负责。Suunto芬兰公司及其子公司不对使用本产品过程中出现的第三方损失或索赔负责。

Suunto质量保证系统经Det Norske Veritas验证，在所有Sunnto 芬兰公司的运作上符合ISO9001认证 (质量认证号96－HEL－AQ-220)。

8.6 售后服务

如果需要保修产品，请把产品交给负责维修或更换您的产品的Suunto授权的维修网点，并且预付运费。请根据您所在国家的要求，附上您的姓名、地址、购买证明和/或服务登记卡。Suunto经销商将重视您的要求，为您免费维修或者更换产品，并且在合理的时间内返还产品，前提是所有的配件都有存货。不在保修条款范围内的维修费用由物主自己承担。保修只针对原购买者，不得转移。

您可以在www.suunto.com注册Suunto心率监测器。注册了产品之后，在您的产品需要维修时，或者您需要向我们的全球帮助台了解关于产品使用的信息时，我们可以更快更方便地为您提供服务。

8.7 保修

关于保修信息以及保养和维护说明，请参考独立的“保修、保养和维护—腕上电脑”传单。

8.8 FCC 合规

该设备符合FCC对B类数字产品的限制的第15部分。本产品产生、使用且能够辐射无线电频率能量，如果不按照说明进行安装或使用，可能引起有害的无线电通讯干扰。不保证在任何情况不产生干扰。如果本产品确实引起了对其他设备的有害干扰，请尝试重新放置该设备来解决问题。

如果您不能自行解决问题，请咨询授权的Suunto经销商或其他有资质的技术服务人员。对产品的使用限于下述情况：

1. 本产品不会引起有害干扰。

2. 本产品会接收到其他的干扰，也包括可能引起操作失败的干扰。

维修必须由授权的Suunto服务人员进行。未经授权的维修使保修失效。

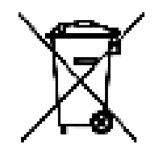
经测试，本产品符合FCC标准。

供家庭或办公室使用。

FCC警告：未经Suunto芬兰公司明确认可的改动或变动会取消FCC规定的您的与使用该设备相关的权利。

9. 废旧设备处理

请妥善处理废弃的设备，以电子废弃物处理。不要扔到垃圾箱。如果您愿意，您可以把废旧设备交回到最近的Suunto代表处。



客户服务联系

全球帮助台	＋358 2 284 11 60
Suunto美国电话	＋1(800)543－9124
加拿大电话	＋1(800)776－7770
Suunto网站	www.suunto.com

版权

虽然我们竭尽所能确保本文档的内容完整准确，我们无法以任何方式保证其准确性。手册内容随时可能更改，不再另行通知。